

## 基本の煮魚

煮魚は簡単で作り置きもできて、オススメです。

### 材料

●魚 2～3切（合計300-400g）  
カレイ、タラなど何でもOK

●生姜薄切り 適量  
なくてもOK

★醤油 大2

★みりん 大1

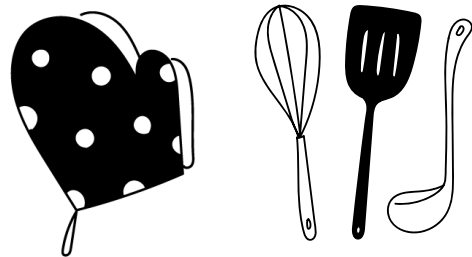
★きび糖 大1

★酒 大2

★水 150cc

- 1.魚を洗って、キッチンペーパーでふく。
- 2.厚手の鍋に調味料と水を入れて沸かす。  
煮汁をしっかり煮立ててから魚を一切れずつ、  
ゆっくり入れる。  
・厚手の鍋を使うと、火がやさしく入り、  
身がふっくら仕上がります。  
・なければ、フライパンでもOK  
(落とし蓋をしっかりと！)
- 3.生姜を入れる。
- 4.落とし蓋をして、弱火で15分加熱したら出来上がり。

☆魚大きめなら：調味料を1.2倍に  
煮汁が少ないときは水を大2～3追加



# 根菜の和風重ね煮スープ

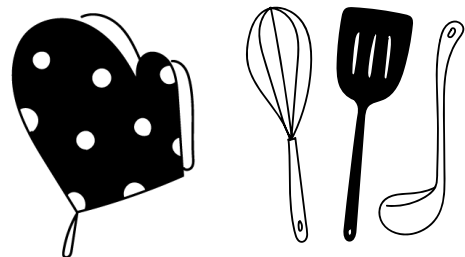
根菜と白味噌の甘みがほっこり美味しいシチュー風のスープです

## 材料

- 海塩 少々
- きのこ 半パック
- 白菜 1/8 1センチざくざり
- 玉ねぎ 1個
- 大根 120g 5ミリ银杏切り
- 人参 60-80g 5ミリ银杏切り
- 蓮根 60-80g 5ミリ银杏切り
- じゃがいも or 里芋 200g  
2 - 3センチ角切り
- 鶏肉 200g 角切り
- 玉ねぎ麴 大1
- 白味噌 適量
- 麵つゆ 大1
- おろし生姜 お好みで

1. 厚手の鍋に海塩から、蓮根まで、順番に重ねて、水を50cc~入れる。
2. 蓋をして弱火で20分加熱する。
3. 水をヒタヒタまで、玉ねぎ麴を加え、煮立ったら、鶏肉を入れて、更に20分煮込む。
4. 白味噌と麵つゆを入れて、お好みでおろし生姜を入れて、味を整えたら出来上がり。

お好みで豆乳を加えても美味しいです。  
とろみが欲しい場合は、すりおろし蓮根を加えたり、水溶き片栗粉を入れてください。



## 白菜の塩麴浅漬け

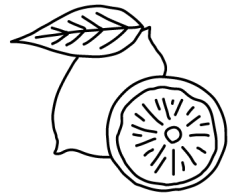
4  
人分

1日おいてちょうどいい味と浸かり具合になります。

### 材料

- 白菜 1/4 (400g)
- 人参 少々 (なくてもOK)
- 刻み昆布 少々
- 柚子の皮 (なくてもOK)
- 塩麴 大2
- 酢 大1 (お好みで)
- お好みで輪切り唐辛子

- 1.白菜は1.5センチに切って、ジップロックなどに入れる。
- 2.細切りにした人参と刻み昆布、お好みで輪切り唐辛子を入れる。
- 3.塩麴を入れて、手で揉んで、冷蔵庫で1日寝かせたら出来上がり。



## ホット白味噌アップル

2  
人分

砂糖不使用♡史上最高ヘルシーデザート！  
冬はあったかフルーツでご褒美時間

### 材料

- りんご 半分
- 白味噌 小さじ1
- 水 大2
- みりん 小1 (なくてもOK)
- シナモンやきな粉 少々  
お好みで
- ナッツ少々

- 1.りんごの皮を剥いて、薄切りにする。
- 2.小鍋にりんご、水、白味噌、みりんを入れる。
- 3.弱火で約5分、しっとりするまで煮る。
- 4.仕上げにシナモンorきなこを少し、  
ナッツをトッピングしても美味しい♡

